

Meztelen gondolatok

ELŐSZÓ

Köszönöm kedves Olvasó, hogy a kezébe vette ezt a könyvet. Ezek szerint Ön az szembe mer nézni önmagával, kapcsolataival, a halállal és az élettel! Ebben a könyvben sok mindenről szó lesz, főleg talán kérdések formájában, mert az igazi válaszokat valljuk be én sem tudom, szerintem mindenkinél egyedi válaszok fognak születni, ha belemer nézni Önmaga rejtett kútjaiba.

Szó lesz benne az ÉLETRŐL, kapcsolatokról, halálról és haldoklásról.

Néha lehet, hogy nagyon furcsának fog tűnni, amiről írok, de nézze el nekem kedves olvasó csak a saját gondolataimat, és érzéseimet próbálom papírra vetni mindenféle tudományos magyarázat nélkül. Ez a tudás belőlem jön, és ebben keresem önmagam válaszait, remélem másoknak is nagy segítségére leszek vele.

AZ ÉLET

Mi is az élet? Élünk-e egyáltalán? Van-e teljes élet? Mi az élet értelme?

Mennyi kérdés, amit nap, mint nap felteszünk önmagunknak, és ezt kutatjuk egész életünkben!

Milyen furcsa nem? Azt kutatjuk, hogy mi értelme életünknek? Vagy, hogy miért élünk, és közben ebben a kutatásban gyakran elfelejtünk Élni!

Mert mi is az életünk?

Szerintem egy lenyomat és csak és kizárólag onnan tudjuk, hogy élünk, hogy lenyomatot hagyunk a külvilágon és társainkon. Hiszen a társaink reakcióikkal válaszolnak arra, hogyan éreznek irányunkban, legyen az pozitív vagy negatív akkor látjuk, hogy vagyunk, hogy fontosak vagyunk és tudjuk, hogy valamit most jól vagy rosszul csináltunk. Hogy butaságnak tűnik a lenyomatos dolog? Képzeljük csak el azt a világot, ahol akármit teszünk nem kapunk válasz reakciót?

Sivár és kihalt lenne ez a lét, és gyakran megkérdeznénk magunktól, hogy érdemes-e élnünk?

Hiszen senki számára nem vagyunk fontosak, senki sem szeret minket. Azt hiszem az ilyen világban, igen-igen megnőne az öngyilkosságok száma!

Hogy micsoda?

Hogy már így is magas az öngyilkosságok aránya? Hmm... elgondolkodtató!

Lehet, hogy elsivárosodik és elértéktelenedik világunk? Igen?

Ez miért van?

Elfelejtettünk SZERETNI? Elfejtetünk a másik ember felé fordulni?

Megkérdezni tőle –Mi bánt? Hogy vagy?

(Megjegyzem szerintem sokszor illendőségből, ugyan feltesszük e kérdéseket, de vagy meg sem várjuk a választ, vagy az egyáltalán nem érdekel minket.)

Az a tapasztalatom, hogy nem csak a környezetünkben élőkre nincs időnk, hanem a közvetlen családtagjainkra sem! Szomorú nem?

Valljuk be őszintén elfoglaltak lettünk mindig, rohanunk legtöbbször enni, sincsen időnk. Aztán eszünkbe jut, hogy hű-ha már nagyon rég nem hívtam fel vagy látogattam meg a szüleimet, testvéreimet, nagyszüleimet!

Olyankor gyorsan lelkiismeretünk megnyugtatóására felhívjuk vagy meglátogatjuk őket,

Megkérdezzük tőlük: Hogy vagytok?

De a válasznál már valószínűleg saját problémáinkon tipródunk és sokszor meg sem „halljuk azt”. De a tapasztalatom az, hogy ez fordítva az ő részükről is igaz, így senki sem érzi megsértve magát. A lelkiismeretének eleget tett, hogy megkérdezte, hogy felkereste, a többi nem az illető dolga. Gyakran felteszem magamnak a kérdést: Ez lenne az igazi szeretet?

Ez az egymás felé fordulás?

Pedig a megoldás igazán egyszerű lenne! Ha akarnánk kis idő befektetéssel, orvosolhatnánk ezt a helyzetet, és valószínűleg egyik fél sem érezne a beszélgetés után űrt magában, ami valljuk be egy ilyen sivár beszélgetés után óhatatlanul, bekövetkezik.

Egyszerű! Ülünk le és hallgassuk meg a másikat FIGYELMESEN! Ne szóljunk bele mondandójába, csak apró reakciókkal érzékeltessük, hogy figyelünk és érdekel a téma.

Ha befejezte, akkor persze reagáljuk le, beszéljünk róla.

De fontos, hogy ugyanez történjen meg FORDÍTVA is!

Így egyik fél sem érzi magát rosszul a beszélgetés után. Ha jól figyelünk és nem csak a másik ember szavaira, hanem testi reakcióira is szánunk figyelmet (gesztusok, kézmozdulatok), látni fogjuk, hogy társunk adott szituáció iránt milyen érzelmekkel viseltetik.

Ezt meg is jegyezhetjük, így érezni fogja, hogy fontos nekünk, amit érez! Pl. Látom, ez elszomorít! Úgy látom, ez feldühít! Stb.

Most azt kérdezhethetnék kedves Olvasóim ennyi? Ennyi lenne az egész?

Szerintem ennyi a minimum, amit megtehetünk szeretteinkért, egy másik emberért, önmagunkért! Igen, igen önmagunkért, mert ha ez kölcsönös és a beszélgetők oda figyelnek EGYMÁSRA, akkor magunkkal is jót tettünk, hogy kibeszélhettük gondolatainkat, meghallgattak minket, oda figyeltek ránk.

És a hangsúly megint csak SAJÁT MAGUNKON van!

Itt is érződik a lenyomat, hiszen mit érnek a gondolataink, érzéseink, ha nincs kivel megosztani? Hiába vannak csodálatos gondolataink, elképzeléseink, érzéseink, ha nem osztjuk, meg másokkal nem tudjuk lemérni súlyukat. Hiszen társaink reakciói vetítik vissza, hogy éppen hányadán is állunk a „világgal”, de szívesebben használnám itt inkább azt, hogy önmagunkkal!

Azt is mondhatnám, hogy világunk egy tükör, melybe, ha igazán belenézünk láthatjuk valódi önmagunkat. Így valójában azt kell megállapítanom, hogy igazából önmagunkkal félünk szembe nézni, ezért sekélyesítjük le kapcsolatainkat!

Hogy nem igaz? Ön igen is ismeri önmagát?

Gratulálok!

De próbáljon leülni egy kedves ismerősével, barátjával vagy családtagjával egy igazán őszinte, mély beszélgetésre. Közben figyeljen önmaga és társa érzéseire, reakcióira!

Milyen új dolgokat tudott meg társáról és önmagáról? Lehet, hogy kicsit másképpen látja a „világot”/ önmagát! Érdemes megtenni higgyék el!

Elgondolkodtak már rajta miért ilyen sivarak és sekélyesek kapcsolataink? Én úgy gondolom nem tanítottak meg minket igazán szeretni, és őszintén beszélgetni.

A családomon látom, hogy nagyszüleim és gyermekeik kapcsolata nem túl felhőtlen. Innen kívülről szeretetlen és gyűlölködő. Nem szeretik a testvérek sem, egymást sem szüleiket. De a szülőkkel sem jobba helyzet, hiszen ők is folytonos viszályban vannak (voltak) gyermekeikkel és egymással. Ha néha napján összejött a „nagy család”, akkor csak addig volt jó a hangulat, míg közömbös, semleges témákról esett szó, pl. Időjárás, munkahely, de szépek a gyerekek stb. Amint valaki egy fontos családi témára váltott, az olyan volt, mintha lőporos raktárban szikrát gyújtottak volna! Mindenki mindenkivel acsarkodott, ordított és szitkozódott, mindenki hajtotta a maga igazát. De soha egyszer sem jutott eszükbe, hogy leüljenek és békésen egymást meghallgatva, beszéljék meg a dolgaikat. Így mindenki félt és mind a mai napig fél elmenni ilyen összejövetelre, mert mindenkiben munkál a feszültség, hogy mikor robban a szikra? Ezért inkább nem beszélnek meg egymással a kényes ügyeket, inkább homokba dugják a fejüket és várják, hogy legyen valami. Ha pedig az a valami nem úgy alakul, ahogyan ők elgondolták, akkor egymásra mutogatnak, szitkozódnak és kerülnek egymást és a konfliktusokat!

Lehet, hogy nálatok nem így van kedves olvasó, de mint már említettem csak saját tapasztalatokra tudok támaszkodni! Mivel szüleink ilyen légkörben nevelkedtek, ezt szokták meg mi más is, adhattak volna tovább?

Hányszor fordult elő mostanában, hogy megöleltük szüleinket, hányszor mondtuk nekik, hogy szeretjük őket? Hányszor hallgattuk meg őket úgy isten igazából?

Ugyan ez vonatkozik persze nagyszüleinkre és testvéreinkre is! De ne felejtkezzünk meg gyermekeinkről és unokáinkról sem!

Hiszen nekik mi vagyunk a példa, a minta! Meghallgatjuk őket? Biztosítjuk őket elégszer szeretetünkről? Átöleljük őket elégszer?

Bevallom szüleim és testvérem terén nekem is, van bepótolni valóm! És sajnós nagyszüleimet már nem tudom kárpótolni, biztosítani szeretetemről!

Őszintén szólva félelmeimet, aggályaimat írom le! Hogy miért? Mert én is, mint mindenki félek megtenni az első lépéseket!

Igen valljuk be, félünk a visszautasítástól. Félünk, hogy nevetségessé vállunk, ha a családukban nem szokás kimondani SZERETLEK, és igazán kimutatni odafigyelésünket!

Kérdés szembe tudunk-e nézni félelmünkkel és vállaljuk-e, hogy esetleg első alkalommal bolondnak nézzenek bennünket, vagy megmaradunk a sivár, semmitmondó társalgás szintjén?

Na erre a kérdésre mindenki Önmaga válaszol!

SZERETET

Önzetlen, odaadó, áradó igazi szeretet. Nem ezt kellene mindenkinek éreznie minden emberrel szemben?

Hiszen mindenkiben van valami szép és jó. Mindenki egyedi, értékes és egyedülálló.

Vajon van-e jogunk megválogatni, hogy kit tisztelünk meg szeretetünkkel?

Lehetséges-e, hogy jogunkban áll egyeseket szeretni, másokat gyűlölni, és haragot táplálni irányukban? Vajon azért haragszunk valakire vagy gyűlölünk egyes embereket, mert nem ismerjük őket igazán?

A végtelen szeretet vezet utadon, még ha nem is érted. Hogy érezd, csendesítsd végre le az elméd, így tudni fogod!

Miért kérdőjeleznéd meg, hiszen mindenhol van itt-ott a virágban, fényben, még ha nem is fogod! Add át tested az áramló szeretetnek, mert energiával tölt. Él, létezz, áradj és add át magad!

SZABAD AKARAT

Van-e valaki, aki „belül” irányít bennünket? Aki önzetlen, szeretetteljes és jó! A belső én! Aki próbál a sorsunkkal összecsengő irányba terelgetni minket.

De mivel oly jó és cseppet sem erőszakos, ezért EGO-nk leginkább legyőzi intőjeleit!

Óvó szavaira ritkán figyelünk, mert SZABAD AKARATOT kaptunk! Ez azt jelent, hogy „legbelül” tudjuk mi helyes, és mi az, amit tennünk kell, de ha akarjuk, nem azt tesszük! Miért?

MERT SZABAD!

A belső énünk intuíciókkal, apró kis belső fülbesúgásokkal, és érzelmekkel segít. De mi mit teszünk, amit csak AKARUNK!

És ha nem úgy sül el, ahogy elterveztük, mihez kezdünk? Természetesen neki látunk mások hibáztatásának. Hiszen az ő hibája!

Másokra mutogatunk, hogy miatta buktunk el, mert ő ezt és ezt csinálta, mert ő ilyen meg ilyen.

És mit teszünk magunkkal? Sajnálkozunk! Sajnáltatjuk magunkat, TOCSOGUNK az önsajnálattól! És elvárjuk embertársainktól, hogy ők is mélyen sajnáljanak minket! IGEN sajnáltatjuk magunkat. Egész életünk abból áll, hogy sajnáltatjuk magunkat SAJÁT hibáink miatt!

Mi lenne, ha magunkba néznénk, és észre vennénk BELSŐ ÖNMAGUNKAT! Aki szeretetteljesen terelget, aki nem ítél, és nem ítélkezik, és akkor sem fordul el tőlünk, ha valami bődületes ostobaságot csinálunk: Ő nem vágja a fejünkhöz, azt a hangzatos frázist, hogy Ugye megmondtam? És, hogy már megint...

Miért is tenné, hiszen ő is mi vagyunk. Csak ő még emlékszik életünk igazi céljára! Arra, amivé válni szeretnénk, amit igazából át akarunk élni és megtapasztalni. A bennünk élő jóra és becsesre figyelmeztet. Arra hogy egységben éljünk Önmagunkkal és környezetünkkel! Hogy nem kell gyűlölködnünk, ellenségeskednünk vagy harcolnunk valami ellen! Ha mindenki egységben él önmagával, akkor a világgal is!

Minden egy!

Azt tapasztaljuk meg a külvilágban, ami bennünk zajlik. Így leképezése a mikrokozmosznak a makro- és fordítva!

ÁHÍTAT

Kényelmetlenül érzed magad? Össze vagy zavarodva?
Mégis mit vártál? Hiszen állandóan az jár a fejedben, hogy mi zajlik a környezetemben!

Mit gondolnak rólad és te is állandóan, kritizálsz és pletykálsz!

Inkább ÖNMAGAD-dal kellene foglalkoznod! Nézz magadba!

Szerinted, miért van zűrzavar, és miért nem bízol önmagadban?

Félsz?

Mitől?

Mi rossz történhet veled?

Hiszen mindent túl lehet élni! Ráadásul ne feledd, nem történhet veled semmi olyan, amit ne te vonzanál be az életedbe!

Mindig keresünk kifogásokat arra, hogy mit miért nem teszünk meg.

Csak halogatsz és halogatsz és halogatsz, és azt várod, hogy eljöjjön a megfelelő pillanat arra, hogy meg tedd, amit szeretnél, de félsz tőle!

Állj fel, tedd meg MOST!

Ha mindig halogatsz, akkor sosem fogod megtenni!

Félsz tőle?

Miért?

Csak el kell kezdened, az elején nehéz lesz, de, aztán ha belejöttél megláthatod, hogy nevetségesek voltak félelmeid!

FÉLELEM

Miért félünk annyi mindentől?

Lehet, hogy félelmeink csak árnyak? Hiszen ha mögójük nézünk nincs mögötte semmi!

Félsz egy póktól?

Miért?

Ha nem bántod nem bánt. Isten azért teremtette az élőlényeket, hogy békében éljenek egymással. Ha nem zavarod köreit, ő biztosan nem arra törekszik, hogy a hátad mögé osonjon és ijesztgessen!

Tetteid következményeitől félsz?
Ha ott a szíved, amikor teszel valamit nincs okod félni. Mi bajod történhet?
Bízz magadban! Bármire képes vagy! Akármit teszel is légy hű önmagadhoz!
A büntetéstől félsz? Ha attól félsz, akkor gondold át jól tetteted! Biztos, hogy ezt akard, hiszen, ha a következményeket előre látod, akkor tudod, hogy rossz, amit teszel! Ha nem rossz csak másképp ítélnék, akkor mártír vagy?
Mit jelent az a szó, hogy ROSSZ?
Van-e egyáltalán rossz? Ki a rossz? Mi a rossz? Mihez képest van rossz és jó?
A tetteink rosszak vagy mi? Lehet-e a tettünk rossz? Ha valakinek rosszat teszünk az nekünk jó?
Vagy magyarázhatjuk ezt azzal, hogy ezt kellett megtapasztalnia?
Sok a kérdésem?
Szerintem nincs jó és rossz!
Nem poláris világban élünk, ahol mindennek két oldala van?
De igen, de az, hogy mi a jó és mi a rossz az csak szemlélet kérdése. A jó magában foglalja a rosszat és fordítva, így válik a rész egésszé. Van-e a jó a rosszban és fordítva?
Én nem látom a rosszat egy külön résznek, hiszen azt is Isten teremtette.
A rossz itt lakik benned, amint a jó is e két pólus egymással jól megfér. Csak te érzed néha, hogy időnként kívülről jön, de tud ő is te vagy!
Hiszen mihez kezdene a jó a rossz nélkül? Milyen mércével mérnéd a jót? De, ha felismered, hogy mind kettő te vagy és egyesítetd magadban őket, akkor létre jön végre az egység!
Az, ami mindig is volt!

ÖISMERET

Megismerhetjük-e önmagunkat? Általában tisztában vagyunk képességeinkkel, tudásunkkal, adottságainkkal. Azt gondoljuk, hogy ezeket alkalmazva boldogulunk az életben.
De mi van, ha nem? Ha nem boldogulunk ezekkel? Vagy egyáltalán nem vagyunk tisztában képességeinkkel?
Lehetnek rejtett képességeink, amiket nem merünk a felszínre hozni, mert félünk saját érzéseinktől!
Miért félünk saját érzéseinkre figyelni? Miért van az, hogy előbb elfogadunk külső kritikát, mint azt, ahogyan érzünk valamivel szemben?
Olyan nehéz a belső hangunkra hallgatni?
CSEND!
Koncentrálj és meghallod a csendben saját magadat!
Milyen furcsa, hogy saját belső hangunkat csak akkor halljuk meg, ha csendben vagyunk!
A csend barát a barát a csendben van!

HALÁL

Halálunk csak színjáték, egy epizód, mely lelkünk színpadán végig söpör. Mégis-mégis féljük a halált, és utolsónak gondoljuk, mely végleges és örök.

Ezért valljuk be nem szívesen, beszélünk róla, ha szóba kerül, lesütjük szemünk és más témára váltunk.

Miért?

Hiszen ez is életünk része beszéljünk róla! Aki születik meghal! Ez az élet rendje, mégis az egyik pólust természetesnek a másikat ÖRDÖGINEK tartjuk!

Gyakran félünk kimondani HALÁL!

Az emberek nem szívesen vesznek tudomást a haldoklásról sem, mert azt hiszik, ha elmennek mellette, ha nem mondják ki NINCS!

Struccpolitika!

Gyakran emiatt magányosan, elhagyatva halnak meg szeretteink, mert nem tudjuk őket elengedni, mert nem vagyunk képesek elbúcsúzni. Azzal ámítjuk őket és magunk: Meglásd meggyógyulsz!

Miközben tudjuk, érezzük zsigereinkben itt a vég, a halál.

Még sem mondjuk ki nyíltan, őszintén. Pedig milyen szép és megnyugtató érzés lenne elbúcsúzni szeretünktől! Szervusz odaát várnak! Ne félj!

Mennyivel megnyugtatóbb úgy elbúcsúzni, hogy tudod, hogy szerettek, hogy megbocsátottak. A halandó leteszi földi terheit nem, cipeli tovább.

De miért? Ő miért vannak a haldoklók utolsó itt töltött perceikben, óráikban, napjaikban magányra ítélve? Miért nem vagyunk képesek leülni melléjük, a szemükbe nézni, megsimogatni őket? Hiszen ők ugyan olyan emberek mint mi, még ha búcsúzó is. Lelkek akik itt töltött életük utolsó részét élik, akik megérdemlik, hogy tisztelettel búcsúzzunk tőlük.

De a búcsú nem egyoldalú! Joguk van nekik is az elköszönéshez!

Búcsúzik, de a búcsú nem örökre szól, hisz tudjuk vár ránk odaát. Az itteni világot mégis lezárva hagyja itt. Nem ez az igazán nagyszerű és teljes vége egy életnek? Amikor nem hagyunk hátra űrt, nem hagyunk hátra elintézetlen, elvarratlan szálakat, hanem pontot teszünk mondatunk végére utolsó leheletünkkel.

Miért ne segíthetnénk utolsó napjait egy társunknak, ha utolsó órái szenvedéssel teliek? Mindenkinek joga van az EMBERHEZ méltó MÉLTÓSÁG TELJES halálhoz! Szörnyű, ha valakinek az utolsó napjait magatehetetlenül, kiszolgáltatottan szinte élő halottként kell leélnie. Segítsük át ezen szeretteinket, beszéljünk velük a halálról, túlvilágról, arról, amit itt hagy, és arról, ami oda át várja. Hogy könnyebb legyen itt hagynia ezt a létet!

Sok halált és szenvedést néztem végig és úgy vélem néhányan foggal-körömmel, ragaszkodnak ezen életük utolsó morzsáihoz is, akkor is, ha az fájdalommal és szenvedéssel telt is. Miért? Mert bizonytalanok, mert félnek!

Mert mi a biztosíték arra, hogy nem ez a teljes VÉG? Mint amikor kikapcsolod a televíziót, és nem marad más csak fekete képernyő, ott, ahol addig látszólag étellel teli, vidám emberek ugráltak.

Szerinted így van?

Te miben hiszel?

Hiszed-e, hogy lelked tovább él és „karosszékekben ülve” nézi végig előző életed nagy filmjét? Ha így van te milyen filmet fogysz látni?

Izgalmasat?

Unalmasat?

Kalandosat?

Szerelmeset?

Esetleg horrort?

És mi lesz a vége?

HAPPY END?

Amikor a főhős beteljesíti küldetését, elbúcsúzik és tovább áll egy új világba, ahol már várják?

Gondolkodtál már rajta, milyen filmet néznél szívesen?

Hanem itt az ideje!

Hiszen most te vagy a rendező és a főszereplő! Nagy alkalom nem? Hiszen csak és kizárólag rajtad áll, hogy ebben a filmben mi történik. Mindenki más rajtad kívül csak mellékszereplő vagy statiszta!

RAJTA!

Fogd magad és alkoss! Rendezz filmet, tervezd meg mit szeretnél és láss hozzá!

Hidd! Tudd, hogy sikerülni fog! Nem másnak, MAGADNAK készíted! Ne ijedj meg profi rendező vagy! Csak nézz magadba, és tudni fogod mit akarsz!

ÖNBIZALOM

Számomra az önbizalom egyenlő azzal, ha valaki tisztában saját képességeivel és bátran vállalja azt ország-világ előtt!

Miért?

Mert igaz, hogy nem tévedhetetlen, de akkor és ott úgy gondolja az a helyes. És mivel bízik magában, felvállalja véleményét. Vállalva ezzel azt, hogy esetleg kigúnyolják, meghazudtolják vagy esetleg kiderül, hogy tévedett.

Van-e annyi erőnk? Van-e kitartásunk szembe nézni ezzel?

Kérdezzük meg magunktól: Ki merem-e mondani azt amit gondolok? Vagy megtartom magamnak?

Azért, mert szeretem cenzúrázni gondolataimat, nehogy megbántsak valakit, vagy nevetséges legyek!

Ha így van, milyen erős a cenzúrad?

Gondolataid, érzéseid hány %-át engedi a külvilág felé? Gondold csak át!

Nem azért szorítkozol a sivár semmit mondó beszélgetésekbe, mert senki előtt nem mered felvállalni magad! Amit gondolsz, vagy érzel mélyen elásod magadban, nehogy ráleljen valaki. Úgy rejted el, hogy te sem tud hol van, ezért érzelmek nélküli emberré leszel?

Gondolkodj el ezen!

Ha hirtelen megkérdezik, most mit érzel ezzel és ezzel kapcsolatban, te mit felelsz?

Tudsz-e rá rögtön válaszolni? Vagy az első ami eszedbe jut, hogy semmit!

Ha így van, akkor nézz magadba, és gyorsan keresd meg azt a helyet, ahová azelőtt elástad a gondolatod, érzésed mielőtt te magad tudatosíthattad volna!

Tedd meg! Ásd ki!

Nem értem, nem másokért, ÖNMAGADÉRT!

Hogy tudd, hogy érezd, hogy létezel és nem vagy érzelmek és gondolatok nélküli ember.

Ha megérted önmagad, és megtalálod gondolataid temetőjét, kérlek számold fel azt!

Hiszen te nem temető, hanem TEREMTŐ vagy!

Ne temesd el érzelmeid, gondolataid, hanem bátran oszd meg másokkal, hogy fejlődjenek, hogy előrébb vidd a világot!

Úgy gondolom méltó vagy rá, hogy átéld ÖNMAGAD teremtő erejét és szabadságát! Temetőd őrzésének súlya nehezedett eddig rád, de meglásd, ha nincs mit őrizni SZABAD vagy!

Tulajdonképpen ki volt elásva temetődben a gondolatok vagy te, aki nagy elszántsággal ott tartottad?

SZABADSÁG

Itt már át is térek a szabadság témakörére.

Mi a szabadság?

Ki szabad?

Egyáltalán mit szabad?

Ezt ki dönti el?

Nekem a szabadság egyenlő a bizonyos határokon belüli szabad létet jelöl.

De ki szabja a korlátokat, hogy meddig mehetsz el?

Szerinted?

Szerintem te magad szabad meg saját korlátaidat és nem más! Hiába panaszkodsz, másra, hogy ezt meg ezt nem tehetem, mert nem engedik. Tudd, aki nem engedi az is te vagy!

Mivel te állítottad a korlátokat is te vagy aki lerombolja, vagy nem rombolja TE magad döntöd el!

Akkor szabad vagy?

Hiszen börtönöd kulcsai a te kezében nyugszanak.

A kérdés az, hogy vállalod-e a felelőséget azért, hogy kiszabadulj vagy a rácsaid mögül kukucskálsz ki az áhított „szabadba”.

Ha nem teszed meg az első lépést kifelé megrekedsz, és ott maradsz. Siránkozhatasz, panaszkodhatasz! Vajon lesz-e aki meghallgat?

Nem jársz-e úgy, hogy az állandó panaszkodástól elmenekülnek előled az emberek. Te pedig a rácsok mögül kiabálsz utánuk: Várjatok, gyertek vissza!

Magadba süppedsz és siránkozol, nem érted, hogyan tehettek veled ilyet.

Miért tették?

Újra csak önsajnálamba burkolózhatsz és igazolhatod tézised, hogy hiába az emberek megbízhatatlanok és árulók. Nem veszed észre, hogy panaszaiddal és állandó sajnálkozásaiddal üldözted el őket. Úgy érezték akármit tesznek, sohasem lesznek elég jók neked. Hiszen te mindenkiben csak a rosszat és a gyűlölnivalót látod.

Nem veszed észre, hogy valójában minden és mindenki szép a maga nemében. Ha kimered nyitni a cella ajtót és kilépsz a fényre, akkor láthatod, hogy a fény mindenkiben ott ragyog. Ragyog és körülölel!

Ez a szeretet fénye, ami mindenhol ott van! Mindenben és mindenkiben meg van. Ne bújjunk el előle! A fény melegít, átjár és éltet, körülölel és melenget.

A fény puha és lágy nem rekeszt, önzetlenül mindenki felé árad.

Te miért nem teszed?

Áradj, add át magad a mindenségnek! Lásd meg mindenkiben a fényt, jót hiszen mindenki jó, még ha néha nem is érzed így.

Mosdd ki magadból a régi előítéletek szennyét, hogy végre tisztán lásd a világot. A tisztaságról mindig a fény és a fehér szín jut eszembe.

A fehér szín, amiről azt hiszik, hogy önálló szín, pedig nagy tévedés. A fehér az összes szín elegye! Minden és egy! Minden egy!

Miért kellene bármit szétválasztani, mikor együtt is jól megférnek egyben. Ez csak és kizárólag emberi gyarlóságunkat mutatja. Mert szeretünk mindent feketének vagy fehérnek látni. Vagy a köztük lévő tartományok egyikébe kategorizálni. Mert kategorizálunk, skatulyázunk és ideologizálunk. Nem vesszük észre, hogy ezeket a címkéket, polcokat csak mi teremtjük, azzal, hogy mindent szétválogatunk és szétválasztunk.

Hol kezdődik az én és hol a másik?

Hol kezdődik a gyermek élete?

Az anyja hasában? Belőle születik és lesz önálló egész, de elválík-e tőle valaha teljesen? Vagy a gyermek anyjával teljes örök időnkig?

Az anyában foglaltatik a gyermek vagy fordítva? Van-e vége ennek a sornak, hiszen a gyermek is anya vagy apa lesz!

Igen életünk, sorsunk lehet különböző, de a felszín alatt egyek vagyunk!

A jéghegyek a vízben felülről önállóknak tűnnek, de ha a felszín alá nézünk látjuk, hogy alant összekapaszkodnak. Ők összefognak és vállalják ezt!

Mi pedig bárdal próbálunk minden kötelékünktől megszabadulni! Nehogy valakihez tartozzunk, nehogy valakivel összetartozzam, mert ÉN önálló vagyok, szabad és független!

A kérdésem SZABAD?

Miért gondolod, hogy csak az szabad, aki nem tartozik sehová, aki árva és magányos?

Még hogy független! Badarság!

Magánya bátyafalával körülvéve védelmezi függetlenségének elefántcsontvárát! És ha elfárad a küzdelemben, és magába rogy, feleszmél önmaga belül rekedt és, nincs aki enyhítse fájalmát, szomorúságát, magányát! Mert sikeresen megvédte magánya börtönét, eldugva kulcsát. Mindenkit elüldözött, aki csak kopogtatott vagy ostromolt. Vára szentsége érdekében fent tartotta a csendet, a magányt, a magány és egyedüllét csendjét.

És ez a csend fojtogatja és rátelepszik, ha pihenne, nem hagyja. Mert a csend morajlik és égeti belsejét. Szólna, de nincs kihez. És már maga sem tudja, hogyan kell, mert némaságra ítéltetett. Saját „függetlenségének” néma rabja és fogva tartója. Aki lelke kútjának vizét mind kimerte és eltávolította, nehogy megzavarják búsmagányában.

ÖSSZETARTOZÁS

Mi az ami összeköt minket?

Egy köté! Ez fizikai síkon nem rossz!

Egy gyűrű?

Az emlékek?

Igen mindez fontos és bizony így van, összekötnek. De köztünk mélyebb kötelékek is húzódnak, melyek láthatatlanok, melyek megfoghatatlanok, kimondhatatlanok.

Egy rezdülés és én értelek, egy szó, egy mozdulat és én tudom mi bánt, mire vágysz. Ha nem is mondod én tudom, ha nem is szólsz én mégis hallom. Értelek.

Értelek és te értesz. Ha fázom, betakarsz nem kell mondanom, érzed és érted mire vágyom. Köztünk nem kellene szavak, elég egy gondolat, mely a másikunkban folytatódik. Idegeink egybeforrnak. Ha gondolok, te is gondolsz, ha mozdulok, te is mozdulsz, ha érzek, te is érzel.

És ez így megy fordítva is! Ez egy tánc, vagy még jobb! Ritmusa van, ahogy szívünk dobbanásának is!

Ha öllelek a mindenséget ölelem keblemhez! Eggyé olvadok veled, mert összeforrt testünk és lelkünk.

Te nem csak a párom vagy, hanem itt élsz bennem, te vagy a másik felem. Nincs hatalom, mely közénk állhat, nincs aki elválaszthat. Mert sorsunk összeforrt. Ez olyan kapocs, melyet ember szét nem választhat. Kiállja az idők próbáját. Jöhet eső vagy tomboló vihar lelkeink összekapaszkodnak és egymást segítve, takargatva átvészelik azt.

A VARÁZSLÓ

Nézem a varázslót, aki mások szórakoztatására különböző csodadolgokat tesz. Ünneplik, istenítik, mert nem látják, hogy amit tesz az csak látszat és káprázat. Nézem és én egy magányos szomorú EMBERT látok, aki áll a színpadon és TUDJA, hogy az egész élete trükkök, ámítások sorozata. De megtartja magának, hiszen akkor elveszne a „varázs”, ami körülengi. Azt hiszem élvezi, hogy csodálják, hogy felnéznek rá.

Mégis magányos és szomorú, mert valójában még sincs ez így jól. Mindenkit megtéveszteni, mindenkit becsapni nem helyén való. De ő csak áll és hagyja, hogy csalárdságai kővé dermesszék szívét, így nem fáj.

MEGÉRINT

Megérinteni valakit mondjuk egy mozdulat. Általában ismerősöket, barátokat, szeretteinket érintjük meg. De megérinthetnek –e idegenek? Ha hagyod magad!-mondhatnák sokan.

De nem érinthet-e meg bennünket egy szó, egy érzés?

Lehet-e szó érintésről, akkor ha valaki nem a testünkhöz, hanem a lelkünkhöz ér?

Simogathat-e egy szó? Vagy lehet durva arcul csapó?

Mennyire érint meg minket a külvilág? Van-e a lelkünkön páncél, mely minden idegen, külső érintéstől megvéd?

Lepattannak-e rólad az érzések, melyeket a szavak hoznának elő?

EGY ÚT

Elindulok az úton, azt látom, kacskaringós, zegzugos és nehéz. Sok emelkedő tarkítja, melyek felfele visznek, de igen nehezek. Eszembe jut, hogy esetleg keresek egy könnyebb ösvényt.

Miért?

Mert nincs kedvem átélni az út nehézségeit. Kell ez nekem?- kérdezem magamtól.

Hát- válaszolom bizonytalanul - jó lenne felmenni a hegyre. Szeretnék körbenézni a hegytetőről. Sokak szerint gyönyörű a kilátás.

De igazán akarod-e? – Kérdezem magamtól.